



# ♥ はあとほいくえん 8がつこんだてひょう



日	曜日	主食	おかず	赤の食べ物(血や肉になる)	黄の食べ物(熱や力になる)	緑の材料(調子を整える)	未満児おやつ	3時のおやつ
1	木	五目釜飯	赤魚の煮付け 金平ごぼう もずくのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤魚 厚揚げ 豚肉 みそ ホットクリーム	お菓子 米 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 食パン	人参 ごぼう えのき しょうが ほうれん草 ビーマン もずく 玉ねぎ ごぼう ももパウチ みかんパウチ	牛乳 ビスコ	牛乳 フルーツサンド
2	金	ごはん	牛肉とチンゲン菜の中華炒め 春雨サラダ 豆苗スープ	牛乳 牛肉 厚揚げ ささ身 豆苗 ホットクリーム	米 ごま油 砂糖 ごま 春雨 かつお	チンゲン菜 人参 赤ビーマン きゅうり 玉ねぎ 大根 干しぶどう	お茶 フルーチェ	牛乳 レズンサンドクッキー
3	土	焼きそば	オニオンコンソメスープ ゼリー	豚肉 ウインナー	お菓子 中華麺 油 ゼリー	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし コーン	お茶 ソフトサラダ	お茶 雪の信 きな粉餅せんべい
5	月	ごはん	鮭のパン粉焼き 切干大根とツナの酢の物 すまし汁	牛乳 鮭 ツナ こしあん	コーン粉 米 パン粉 砂糖 パイ皮	切干大根 きゅうり 人参 こねぎ えのき 玉ねぎ 乾しいたけ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 スティックあんパイ
6	火	ごはん	豚肉と小松菜のカレーソテー ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 ツナ しらす チーズ	米 油 砂糖 食パン	りんご 玉ねぎ 小松菜 ブロッコリー キャベツ トマト 人参 オクラ コーン	牛乳 りんご	牛乳 じゃこチーストースト
7	水	やきとり丼	オクラ納豆和え わかめとえのきのみそ汁	牛乳 チーズ 鶏肉 納豆 油揚げ みそ	米 砂糖	根深ねぎ 玉ねぎ オクラ 人参 もやし わかめ こねぎ えのき みかん飲料 粉寒天	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 オレンジゼリー
8	木	コッペパン	あじのコーンフライ マカロニサラダ ポトフ	牛乳 あじ 豆乳 ツナ ウインナー	ビスケット ジャパン 米粉 コーン粉 油 かつお 砂糖 じゃが芋 薄力粉 マーガリン	きゅうり 人参 玉ねぎ コーン キャベツ	牛乳 どうぶつビスケット	牛乳 バタークッキー
9	金	カレーうどん	キャベツとツナの甘酢和え オレンジ	牛乳 鶏肉 ツナ 鮭の水蒸	うどん 油 砂糖 米	パイン缶 しめじ 玉ねぎ 人参 こねぎ キャベツ もやし オレンジ わかめ	牛乳 パイン缶	お茶 鮭わかめおにぎり
10	土	鮭のクリームパスタ	コーンスープ ももパウチ	鮭 牛乳 ウインナー	お菓子 ジャガイモ	玉ねぎ しめじ ほうれん草 コーン ももパウチ	お茶 ポップコーン	お茶 味しらべ おさつどきっ
16	金	ごはん	松風焼き ひじきの煮物 じゃが芋のみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 油揚げ 豆乳	お菓子 米 ごま パン粉 枝豆 ごま油 砂糖 じゃが芋 加味ドレッシング	玉ねぎ 干しひじき 人参 こねぎ	お茶 星たべよ	お茶 豆乳プリン
17	土	けんちんうどん	ブロッコリーのおかか和え みかんパウチ	鶏肉 豆腐 かつお削り節	お菓子 うどん 砂糖	ごぼう 人参 大根 乾しいたけ こねぎ ブロッコリー コーン みかんパウチ	お茶 ミニサラダ	お茶 ぼたぼた焼き 白い風船
19	月	わかめごはん	さばのごまみそ煮 ほうれん草の白和え すまし汁	牛乳 さば みそ 豆腐	米 砂糖 片栗粉 ごま お麩	わかめ しょうが ほうれん草 人参 えのき こねぎ すいか	牛乳 ポップコーン	お茶 すいか
20	火	ナポリタン	シーチキンサラダ パナナ	ヨーグルト ウインナー ツナ 牛乳	いちごジャム 砂糖 ジャガイモ 油 さつまいも ホットクリーム バター	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン きゅうり キャベツ トマト 黄ビーマン パナナ	お茶 いちごヨーグルト	牛乳 さつまももパウンドクッキー
21	水	スタミナ丼	なめたけ和え さつま汁	牛乳 牛肉 豆腐 みそ 豆乳	かつお 油 ごま油 米 さつま芋 ホットクリーム バター 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン ほうれん草 オクラ なめたけ ごぼう 大根 こねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 豆乳キャラットマフィン
22	木	ごはん	鮭のチーズ焼き 海藻サラダ 春雨スープ	牛乳 鮭 みそ チーズ ツナ	米 砂糖 青じそドレッシング 春雨 食パン	ももパウチ キャベツ わかめ 刻み昆布 もやし きゅうり きくらげ 小松菜 根深ねぎ 玉ねぎ	牛乳 ももパウチ	牛乳 ツナサンド
23	金	にゅうめん	和風サラダ ゼリー	牛乳 チーズ 鶏肉	そうめん ゼリー 米 ごま	乾しいたけ トマト オクラ コーン キャベツ 人参 もやし わかめ 青のり たくあん	牛乳 キャンディーチーズ	お茶 悪魔のおにぎり
24	土	ちゃんぽん	もやしの中華和え りんご	豚肉	お菓子 中華麺 油 ごま ごま油	もやし キャベツ 人参 きくらげ コーン きゅうり りんご	お茶 星たべよ	お茶 ポテトチップス 雪の信
26	月	ごはん	白身魚の野菜あんかけ キャベツと塩昆布の和え物 豆苗みそ汁	牛乳 ホキ ツナ 豆乳 豆腐 みそ ヨーグルト	米 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま	オレンジ 玉ねぎ 人参 ビーマン えのき キャベツ きゅうり 塩昆布 りんごパウチ	牛乳 オレンジ	お茶 りんごヨーグルト
27	火	夏野菜カレー	かみかみサラダ フルーツポンチ	牛乳 牛肉 ウインナー	ビスケット 米 油 ごま油 ホットクリーム	玉ねぎ かぼちゃ なす スズキニ トマト きゅうり 人参 ごぼう コーン みかんパウチ パイン缶 りんごパウチ	牛乳 どうぶつビスケット	牛乳 コーンパン
28	水	コッペパン	ハンバーグ ポテトサラダ ジュリエンスープ	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 ホットクリーム	コーン粉 ジャパン パン粉 じゃが芋 ホットクリーム バター 砂糖	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン キャベツ みかんパウチ パイン缶	牛乳 コーンフレーク	牛乳 お誕生日会
29	木	ごはん	あじのカレー揚げ かぼちゃとチーズのサラダ すまし汁	あじ チーズ 豆腐 アイスクリーム	お菓子 米 砂糖 片栗粉 油	かぼちゃ 人参 きゅうり 小松菜	お茶 ぱりんこ	お茶 アイスクリーム
30	金	ごはん	牛肉のカラフル炒め 中華風酢の物 モロヘイヤスープ	牛乳 牛肉 みそ ツナ きな粉 ホットクリーム	米 ごま油 春雨 ごま 砂糖 かつお	青ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン 玉ねぎ きゅうり 人参 もやし モロヘイヤ オクラ	お茶 フルーチェ	牛乳 きな粉クリームサンド
31	土	しょうゆラーメン	餃子 パナナ	豚肉	お菓子 中華麺 ごま油 餃子 油	人参 玉ねぎ わかめ こねぎ しょうが 白菜 ちら パナナ	お茶 ミニサラダ	お茶 ポップコーン おさつどきっ

\*都合によりメニューを変更する場合があります。